

سوء الامتصاص.. الأعراض وخيارات العلاج



سوء الامتصاص هو فشل بطانة الأمعاء الدقيقة في امتصاص العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن، وفي أن تجعلها تصل إلى مجرى الدم بوفرة.

والطعام غير الممتص يخرج من الجسم مع الفضلات البرازية.

ثمة حالات كثيرة يمكن أن تسبب حالة سوء الامتصاص، وتشمل الالتهاب البنكرياسي المزمن، واستئصال جزء من الأمعاء الدقيقة والمعدة، وعدم تحمل اللاكتوز، ومرض كرون، والردوب المعوية، والمرض الجوفي.

كما أن هبوط القلب والتهاب الأوعية الدموية والاضطرابات القلبية الوعائية يمكنها تعطيل امتصاص العناصر الغذائية، بأن تسبب تورم بطانة الأمعاء.

ومن أعراضه الإسهال ونقصان الوزن، ونقص الفيتامينات أو المعادن أو الأنيميا.

خيارات العلاج

حتى يمكن تشخيص حالة سوء الامتصاص، فسوف يدوّن الطبيب تاريخ المريض الطبي، ويقيم أعراضه المرضية ويجري اختبارات للدم للكشف عن الأنيميا.

قد يأمر بتحليل عينة من البراز للكشف عن وجود الدهن غير الممتص من الأمعاء، وقد يأخذ عينة من بطانة الأمعاء الدقيقة لفحصها، وهذا يتم عن طريق إدخال أنبوبة استكشافية مرنة من خلال الفم إلى الأمعاء لأخذ العينة النسيجية، وفي النهاية يشخص الطبيب علاج الحالة بعلاج سببها أياً كان.■

«عصير الشمندر» يساعد على خفض ضغط الدم

كشفت دراسة طبية عن دور «عصير الشمندر» في خفض ضغط الدم عند الأفراد، الأمر الذي يمكن الإفادة منه في التقليل من احتمالية إصابتهم «بضغط الدم المرتفع»، والذي يعاني منه ما يزيد على ربع سكان العالم من البالغين.

وبحسب ما نشرته دورية «ضغط الدم المرتفع» الصادرة عن رابطة القلب الأمريكية، في نسختها الإلكترونية، فقد أدى تناول الفرد لنصف لتر من عصير الشمندر يومياً إلى انخفاض ضغط الدم لديه بشكل واضح.

وبحسب ما أوضحت الدراسة فقد كان يُعزى التأثير الوقائي للأنظمة الغذائية التي تعتمد على الخضراوات بشكل رئيس، إلى وجود الفيتامينات المضادة للتأكسد في هذا النوع من الأغذية، إلا أن البحث كشف عن دور بعض أنواع الخضراوات، والغنية بمركبات النايتريت في خفض ضغط الدم.



ويفسر الباحثون هذا الأمر، بأن تحول مركبات «النايتريت» الكيميائية في اللعاب، التي كان مصدرها عصير الشمندر، إلى مركبات «النايترايت» بمساعدة بكتيريا تتواجد على اللسان، أدى إلى إحداث هذا التأثير، إذ إن ابتلاع الفرد لتلك المركبات، ومن ثم استقرارها في البيئة الحمضية للمعدة.■

له ٢٤٣ نوعاً.. الصداع المتكرر.. هل يعكس أضراراً في المخ؟

ربطت دراسة ألمانية حديثة بين الإصابة المتكررة بصداع في الرأس بشكل متكرر وبين الضرر الدائم في خلايا المخ.

وإلى جانب ما يسببه الصداع من ألم نفسي وجسدي يتمثل في حالة الإرهاق والضعف العامة التي تعتري الجسد، وعدم القدرة على التركيز فضلاً عن شدة الألم، قد يصل الأمر إلى وضع أكثر خطورة - برأي الدراسة - تمتد آثاره أحياناً إلى فقدان «المادة الرمادية» في قشرة المخ.

وطبقاً للدراسة، فإنه «إذا استمر صداع الرأس لفترات متقطعة تزيد على خمسة أعوام، لن يستطيع المريض أن يتحرر من الألم مطلقاً».

وأضافت: إنه «لا يمكن معالجة الصداع بأية حال من الأحوال إلا عندما يتم تحديد سببه بشكل مبكر، واستهداف ذلك السبب ومعالجته.. حينها فقط يمكن منع إصابة الشخص بالمضاعفات ومنها الإصابة بضعف الذاكرة».

كما اعتبرت أن تحديد سبب الصداع في حد ذاته أمر ليس بالهين، قائلة: «هناك نحو ٢٤٣ نوعاً لصداع الرأس مدرجة بالقائمة التي أعلنتها منظمة الصحة العالمية حول أنواع الصداع المختلفة، وفيها يحتل الصداع النصفي، المركز الأول».

وحذرت من أن «من وصلت حالته إلى درجة متقدمة يحتاج معها إلى تناول المسكنات بصفة متكررة مثلاً في عشرة أيام من الشهر، لن يجدي معه العلاج نفعاً».

ونصحت بنوع من «العلاج المتكامل» الذي يجمع بين الأدوية وعلاج السلوك المعرفي مثل تمارين الاسترخاء وأساليب التخلص من التوتر والقلق والممارسة الدائمة لرياضة زيادة قدرة التحمل؛ حتى يتم تحاشي إحداث أي ضرر «بالمادة الرمادية» في المخ.■

فقر الدم.. لماذا يعاني منه الصغار؟ وكيف نعالجه؟

يحدث فقر الدم عند الأطفال نتيجة نقص كمية الحديد في الجسم، وهو الذي تصنع منه كريات الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى باقي أجزاء الجسم والدماغ، والعمر المتوقع لحدوث ذلك يتراوح بين ٩ شهور إلى ٢٤ شهراً، لأنه خلال فترة الشهور الستة الأولى من عمر الطفل يكون لدى الجسم كمية حديد مختزنة تكفيه خلال تلك الفترة، ولكن بعدها مباشرة يبدأ الجسم في البحث عن الحديد في طعام الطفل اليومي، لذا فمن الممكن حدوث فقر الدم لديه لعدم حصوله على التغذية الصحيحة لهذه المرحلة من عمره.

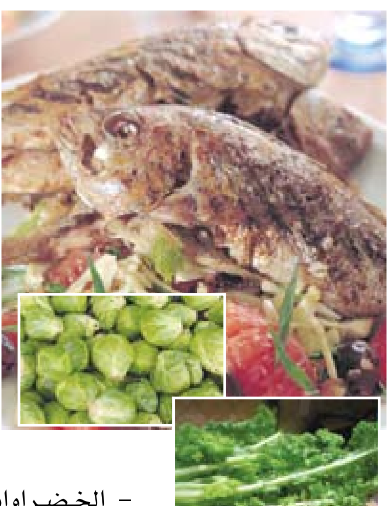
ومن مظاهر فقر الدم

– شحوب اللون.

– قلق واضطراب.

– الرغبة في تناول أشياء غير عادية كالثلج أو القاذورات.

وفي حالة الأنيميا الحادة يكون الطفل:



– مضطرباً ولديه شهية ضعيفة للطعام.

– زيادة ضربات القلب وسرعة في التنفس.

– تضخم وخفقان في القلب.

ومن الأطعمة الغنية بعنصر الحديد:

- الكبد: تعطى للطفل مرة واحدة على الأقل أسبوعياً، لأنها أكثر الأطعمة احتواء على الحديد.

- اللحوم: تعطى للطفل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

- الدجاج والأسماك: تعطى للطفل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

والأغذية التي تحتوي على كميات معقولة من الحديد:

– الخضراوات الطازجة: مثل السبانخ، والكرنب، والقرنبيط، والفاصوليا.

– منتجات الحبوب (الخبز والمكرونة).

– العدس.■

إذا أصبت بأنفلونزا الخنازير.. ماذا تفعل؟



أعراض الأنفلونزا متنوعة، مثل الحمّى والسعال والتهاب الحنجرة والصداع الشديد وسيلان الأنف وتعب في العضلات والرقبة والعينين، وقد يصاب المريض بسعال شديد وحرارة مرتفعة.

فإذا شعرت بأعراض الأنفلونزا، فعليك بالآتي:

– قم بقياس حرارة جسمك وسجل ذلك.

– اتصل بطبيبك أو بالخط الهاتفي المباشر للخدمات الصحية الوطنية طلباً للمشورة.

– إذا طُلب منك الحضور لأخذ دواء، فابحث عن صديق ليذهب بدلاً منك، إذا سُمح لك بذلك، وإلا فاذهب بنفسك.

– استرح في الفراش واحصل على أكبر قدر ممكن من الراحة.

– احرص على الحصول على كمية وفيرة من السوائل والماء الساخن مع الليمون والعسل.

– تناول بعض الأدوية المسكّنة مثل «الباراسيتامول» لتخفيف آلام الرأس والحمّى.

– حاول تجنب العطس والسعال على الأشخاص المحيطين بك.

– اغسل يديك مراراً لتجنب نقل الفيروسات إلى الآخرين، واحتفظ بمناشفك قرب سريرك.

– ابق دافئاً، ولكن ليس أكثر من اللازم.

– سجل أعراضك كلما تطورت.

– تناول أدويتك وفقاً لإرشادات طبيبك.

– لا تلمس مقابض الأبواب أو الأسطح الصلبة في المطبخ.

– لا تدخن، إذ إن التدخين يزيد من شدة الأعراض.

– هناك علامة تنذر بالخطر وهي بدء خروج دم مع سعال المريض أو خروج كميات كبيرة من البلغم الأصفر أو الأخضر مع السعال، وفي كلتا الحالتين اطلب مساعدة طبية عاجلة.■

«البابونج».. يعالج عسر الهضم وتقرحات الجلد

يعد نبات «البابونج» من أقدم الأعشاب الطبية استخداماً، حيث استخدمه قدماء المصريين لقدرته الهائلة على علاج الأمراض.

ويؤكد «جوهانس جوتفرايد ماير» من جامعة «فورتسبورغ» جنوبي ألمانيا أن عشب البابونج كان أكثر الأعشاب الطبية استخداماً في أوروبا منذ القرن السادس عشر.

ويضيف «جوهانس» أن فوائد البابونج لا حصر لها، حيث يمكن استخدام أزهاره للعلاج الخارجي كمضاد لالتهاب الجلد والأغشية المخاطية والتقلصات والتقرحات، ومنع نمو الكثير من البكتريا والفطريات عن طريق عمل غسول أو حمام أو كمادات أو ضمادات أو حتى استنشاقه.

في الوقت نفسه يمكن استخدام عصارة نبات البابونج كدواء في حالات تجمع البكتريا داخل تجويف الفم واللثة، أو لتخفيف التهاب الأنف والحلق وآلام تقلصات الجهاز الهضمي والمعدة والأمعاء وعلاج عسر الهضم، لذا ينصح الأطباء بضرورة وجود أزهار أو عصارة البابونج بصفة مستمرة في البيت.■